



テーマ
●デュアスロントレーニング

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
W-up(全員)	5 分 × 1	1	65%	Free	0:05:00
Main	5 分 × 1		85%	Vo2MAX 90rpm以上	0:05:00
	1 分 × 1		65%	Easy 70rpm以上	0:01:00
	10 分 × 1	1	70-80%	テンポ走 90rpm	0:10:00
	1 分 × 1		65%	Easy 70rpm以上	0:01:00
	3 分 × 1		65%	Easy	0:03:00
Run			80%	【駒沢公園に移動】 各自のペースで公園内1周 1600m地点スタート 2000m地点ゴール ※ラスト200mはダッシュ！！	0:30:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:05:00